

**В. Р. Каримов**

## **СТРУКТУРНЫЙ СОСТАВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Интерес к изучаемой нами проблеме обусловливается, в настоящее время, гуманистическими задачами более полного раскрытия индивидуальности развивающейся личности, ее творческих потенций. Жизнь во всех ее проявлениях становится все многообразнее и сложнее, от человека требуются не шаблонные, привычные действия, а творческий подход к решению больших и малых задач, способность самостоятельно ставить и решать новые проблемы.

Структурно двигательная самостоятельность учеными соотносится с самостоятельной деятельностью, под которой понимается такая работа, которая выполняется без непосредственного участия педагога, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом ребенок сознательно стремится достигнуть поставленной цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических (либо тех и других вместе) действий. А. И. Зимняя подчеркивает, что самостоятельная деятельность дошкольника есть следствие правильно организованной его учебной деятельности в процессе воспитания, что мотивирует самостоятельное ее расширение, углубление и продолжение в свободное время. Для воспитателя это означает четкое осознание не только своего плана действий, но и осознанное его формирование у дошкольников как некоторой схемы освоения предмета или действия в ходе решения новых задач [4, с. 124].

Для нашего исследования это важно, так как, во-первых, в данном определении принимаются во внимание психологические детерминанты самостоятельной деятельности дошкольника: саморегуляция, самоактивация, самоконтроль, во-вторых, самостоятельная деятельность рассматривается как высший тип учебно-познавательной деятельности, требующий от ребенка достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, ответственности и доставляющий ему удовлетворение как процесс самосовершенствования и самосознания.

Показателями самостоятельности старшего дошкольника выступают стремление к решению задач деятельности без помощи со стороны других людей; умение поставить цель деятельности; умение осуществить элементарное планирование; умение реализовать задуманное и получить результат, адекватный поставленной цели; способность к проявлению инициативы и творчества в решении возникающих задач. У старших дошкольников самостоятельность в различных видах деятельности, в том числе двигательной, обнаруживается в умении самостоятельно выполнить действие, в их умении оценивать деятельность других. Отличительной особенностью самостоятельности детей старшей группы является ее организованность. Инициатива детей направляется уже на то, чтобы действовать по-своему, т. е. вопреки требованиям взрослых. Дети старшего дошкольного возраста могут и умеют направлять свою инициативу на то, чтобы лучше и быстрее выполнять порученное им или задуманное ими дело в соответствии с требованиями старших [2, с. 16–18].

Двигательная самостоятельность старших дошкольников непосредственно связана с двигательной активностью. В отношении детей дошкольного возраста справедливее всего будет использование понятия «двигательная активность», у детей такого возраста личностные структуры только начинают формироваться, в том числе и волевые, необходимые для

регуляции физической активности. Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, сформулированному И. А. Аршавским [1, с. 32–36].

Исследования показывают, что старшие дошкольники уже обладают достаточным уровнем развития самостоятельности, которой присущи накопление представлений и знаний о формах самостоятельного поведения, осознания детьми значимости самостоятельности в личностном и социальном плане; положительное отношение к деятельности; наличие элементов самоконтроля и самооценки при выполнении деятельности [6, с. 63–64].

Используя имеющиеся исследования, в частности, прослеживая выделенные И. М. Воротилкиной компоненты самостоятельности в двигательной деятельности, мы выделили три компонента, определяющее различное проявление двигательной самостоятельности детей старшего дошкольного возраста.

Очевидно, что для развития двигательной самостоятельности старших дошкольников прежде всего необходим мотивационно-эмоциональный компонент, который является ведущим формообразующим, так как развитие потребности в двигательной деятельности и мотивации двигательной активности напрямую определяют и самостоятельность в двигательной деятельности. Мотивация, как указывает А. К. Дзюбаков, предполагает продумывание системы мотивов и стимулов, которые помогут настроить старших дошкольников на активную, самостоятельную деятельность [3].

Обоснование эмоциональной составляющей мотивационно-эмоционального компонента двигательной самостоятельности обусловлено тем, что многие прогрессивные деятели науки (И. М. Сеченов, И. Л. Павлов, П. Ф. Лесгафт и другие) утверждали, что физическое и психическое выступают в человеке в единстве и во взаимосвязи, поэтому соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом.

Когнитивный компонент может непосредственно влиять на развитие двигательной самостоятельности, а может опосредованно, за счет стимулирования мотивации двигательной активности. Когнитивный компонент формирует когнитивную сферу через создание личностно-ориентированной системы знаний, которые обеспечивают систематичность, последовательность знаний о роли физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека. Когнитивный компонент (познавательный) – способность дифференцировать целое на части, интегрировать из частей целое (выделять формы взаимоотношений между компонентами движений, определять свойства частей целого и их соотношение, обобщать разнообразные представления о мире движений).

Личностно-деятельностный компонент выражается в субъектности личности и сопровождается: демонстрацией собственного личностного отношения к объекту; формированием на основе отношения инициатив – желания проявить активность к избранному объекту; трансформацией инициативности в собственную деятельность; осуществлением деятельности на основе собственного выбора.

Качествами, характеризующими дошкольника как субъекта деятельности, выступают интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью, самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности, творчество при выборе содержания деятельности и средств ее реализации [6, с. 68–75].

В содержании личностно-деятельностного компонента субъектность обеспечивает накопление опыта эмоционально-ценностных отношений к физической культуре и спорту; накопление опыта знаний о физической культуре и спорте, самом себе, своих возможностях; накопление опыта умений взаимодействовать с физической культурой; накопление опыта творческой двигательной деятельности [5, с. 78].

Целостное единство названных компонентов выражается в поведенческом направлении детей, которому характерны избирательность или свобода выбора, автономность, самостоятельность, творчество. При этом собственная активность ребенка определяется им самим, детерминируется его внутренним состоянием. Дошкольник в этом выступает как полноценная личность, творец собственной деятельности, ставящий ее цели, ищущий пути и способы их достижения [6, с. 68].

Названные компоненты двигательной самостоятельности находятся во взаимосвязи и формирование двигательной самостоятельности детей старшего дошкольного возраста проходит успешно, когда в процессе формирования ее оказывают позитивное влияние все три компонента.

- 
1. См.: *Ариавский И. А.* Ваш малыш может не болеть. М.: Советский спорт, 1990.
  2. См.: *Воротилкина И. М.* Развитие самостоятельности в онтогенезе // *Физическая культура воспитание, тренировка.* 2005. № 4. С. 16–18.
  3. См.: *Дзюбатов А. К.* Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физической деятельности : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1991.
  4. См.: *Зимняя А. И.* Педагогическая психология : учебник для вузов. Изд. 2-е, доп., испр. и перераб. М.: Изд. корпорация «Логос», 2000. 384 с.
  5. См.: *Качалова Л. П.* Личностно-ориентированное образование: теория, технология и практика. Шадринск: Изд-во ШГПИ, 2010. 176 с.
  6. См.: *Поддьяков Н. Н.* Проблемы психического развития ребенка // *Дошкольное воспитание.* 2001. № 9. С. 68-75.

УДК 616-072.7:611.2-055.2

**М. Ю. Картузова**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Современные данные свидетельствуют о том, что бурный инволюционный период в развитии человека начинается в 30–35 лет, когда осуществляется переход от первого зрелого возраста во второй. Этот период, как плато, разделяет эволюционные и инволюционные периоды развития, наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Научные и практические данные говорят о том, что можно управлять процессом инволюционных изменений, замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной деятельности [4, с. 282].

Возрастные изменения дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции [3, с. 123–125].

По данным Т. Накамура, признаки «дыхательной старости» у женщин проявляются в возрасте примерно 40 лет. Пик функционирования дыхательной системы приходится на возраст 18–20 лет (100 %), после чего начинает снижаться, и к 55 годам составляет 66,79 % (табл. 1) [2, с. 34–39].

© Картузова М. Ю., 2014